

特養でのケア改革

心から安心できる生活環境づくり

1995.4

グループケア研究会

代表 遠藤 邦弘

1 特養でのケア改革（心から安心できる生活環境づくり）

● 過ごしやすい環境を整えることにより、利用者の情緒の安定をはかることを目指し、利用者の部屋を今まで暮らしてきた部屋と同じように家具を置いたり、家庭で使用した装飾品を飾ることからはじめました。

ご家族の協力を得て、アルバム・位牌・仏壇等置くことで自分の居場所ができ安心した生活がおくれるようになってきました。また、このアタッチメントは認知症高齢者の「認知症（痴呆）年齢の把握」をする上で欠かすことのできないものです。「今どの時代」生きているかを知ることによって生活のシグナルがわかります。このシグナルから「ポイントケア」をすることが可能となるのです。現在、特養・老健では完全一人部屋と「ユニットケア」が盛んに展開されていますが、これもこの考えが前提となり始まったものなのです。

● 認知症高齢者のケアは、リラクゼーションに始まり、リラクゼーションに終わります。「リラクゼーション療法」を取り入れた環境づくりが大切なのはこのことからなのです。

● 認知症高齢者の症度を下げない環境づくり

● 重度・最重度になると異食が始まることが多いようです。リビングにある植木鉢の土を食べたり、植木そのものを食べる方もいます。私は、鉢に金網を土の所に巻きつけたり、石を植木の根元に置くことにしました。植木を取り除くことは避けましょう。

● ペット療法の導入

● 金魚・鈴虫・猫・犬・チャボなど特養内にあらゆる動物を飼う事にしました。これらの動物に触れることで過去の体験を再生したり、精神の安定がはかれる等の効果が見られました。

● 何もしない自由

● 施設の中庭や2階のデッキに街路樹をつくることで、自由に過ごせる空間ができました。リラックスできる環境は認知症高齢者の生活を安定させる効果が見られ、認知症の進行を遅らせます。

2 家庭に近い食事体制づくり

特養・老健施設等での食事場面を見ると大きな食堂や居室でひとり寂しく食事を撮っておられる姿が見受けられます。このような食事体制で人間は満足できるのだろうか。

共に語り食事づくりに参加してこそ「食事」ではないだろうか。

毎日繰り返される食事はたんに食欲を満たすだけでなく、できるだけ長く食事のセレモニーを保ち、その人にくつろぎや喜びをもたらすものでなければなりません。

ゆっくりとしたペースで食事を提供し決して焦らせてはなりません。

私の特養では、より家庭に近づけるための献立の工夫（希望献立・選択メニュー・バイキング）を行ったり、一般家庭に近い食事時間帯（フリータイム制）を導入したり「おひつ」でのおかわりを行なっています。また、衛生的な食事の提供のため手指消毒や消毒用おしぼり等徹底することも大切です。

認知症高齢者は食事を摂ったことさえ忘れます。このような時には、体験的な接し方が大切です。食事の準備や後片付けをいっしょにすることで、記憶させるのです。また、食事の方法を忘れた重度の方へは、モデリングを行い過去の記憶を再生させることも大切です。

皆さんの施設では、どのような食事風景でしょうか。こんな工夫をしておりますか。是非試みて下さい。できるだけ少人数で静かな環境の中での食事は、生活に潤いをもたらすことでしょう。認知症高齢者の生活に何んらかの変化をあたえます。このことに気付くことができれば内容を知らせてください。

3 ゆとりある入浴の提供

認知症高齢者の入浴習慣からすれば、日中の明るい時間帯の入浴は不自然であり、光の薄暗さが入浴行動につながっています。特に認知症高齢者はあれこれ違う動きがあると混乱しがちであり、家庭と同じバックグラウンドアセスメントに基づいた入浴時間帯での入浴が必要であります。たとえば、しごとを終えた夕方であったり、夕食後だったり、寝る前であったりと昔からなじんでいる時間帯が自然です。このことから昼間入浴と夜間入浴の体制をつくり本人の希望での入浴が基本です。

日中の明るいうちに入浴するのも銭湯のようであったり、温泉ホテルのようであったり、昔の人の感覚からすれば贅沢の極みであるが…

入浴は清潔を保つためにも重要であり、関節痛・皮膚疾患（褥瘡・疥癬）の軽減、尿路感染症の予防等衛生・健康面のメリットも多く、心身ともにリラックスし情緒安定と夜間の良眠につながります。

入浴は、昔馴染みの思い出話や好きな民謡・歌など一日の生活の楽しいひとときです。また、入浴後は整髪し、化粧水をつけたり、ゆったりとした中での水分補給のためのお茶を飲む場面は非常にすがすがしいものです。

ゆったりと休む等「入りたいときに、いつもゆっくり入浴できる」ゆとりのある入浴体制づくりが大切です。入浴により、認知症高齢者の心身のリフレッシュを高めより快適な生活を提供することで、ゆったりとした姿が見られることでしょう。生活に満足を…